

管理栄養士の

平成30年 10月の献立



バランス弁当 500円

○700kcal以内、塩分3.0g以下(平均)○



ご注文は、74-201~203へ

当日の10:45まで

関西大学生生活協同組合 飲食事業部

ごはん

月・金曜日:青玄米ごはん、火曜日:十六穀ごはん、木曜日:炊き込みご飯、その他は白ごはん

ごはん大盛りは+50円 (白ご飯の場合+84kcal)

月	火	水	木	金	土
1 ● 鯖の和風あんかけ ● 厚揚げポーク ● ブロッコリーのおかか和え ● 紅白なます ● きんぴられんこん ● フルーツ 青玄米	2 ● タラの蒲焼 ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● ほうれん草胡麻和え ● 大根煮 ● フルーツ 十六穀ごはん	3 ● 鯖の塩麹焼き ● 牛肉柚子胡椒炒め ● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 切干大根煮 ● フルーツ	4 ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● 豚肉とイカの塩炒め ● にんじんしりしり ● キャベツとじゃこのあっさり和え ● ひとくちがんと煮 ● フルーツ 青玄米	5 ● 秋刀魚のおかか煮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● ほうれん草浸し ● 赤色野菜のナムル ● きんぴらごぼう ● フルーツ 青玄米	6 ● 鯖の西京焼 ● 鶏肉ときのこのトマトソース ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐 ● フルーツ
601Kcal 塩分2.9g	708Kcal 塩分2.7g	699Kcal 塩分3.0g	685Kcal 塩分3.6g	662Kcal 塩分2.2g	677Kcal 塩分2.9g
8 体育の日 	9 ● 鶏肉のさっぱり塩麹炒め ● 豆腐のそぼろあん ● さつま芋サラダ ● いんげん胡麻和え ● 里芋つくね煮 ● フルーツ 十六穀ごはん	10 ● 鯖の和風あんかけ ● 厚揚げポーク ● ブロッコリーのおかか和え ● 紅白なます ● きんぴられんこん ● フルーツ	11 ● 鯖の塩麹焼き ● 牛肉柚子胡椒炒め ● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 切干大根煮 ● フルーツ 十六穀ごはん	12 ● タラの蒲焼 ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● ほうれん草胡麻和え ● 大根煮 ● フルーツ 青玄米	13 ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● 豚肉とイカの塩炒め ● にんじんしりしり ● キャベツとじゃこのあっさり和え ● ひとくちがんと煮 ● フルーツ
684Kcal 塩分1.9g	601Kcal 塩分2.9g	699Kcal 塩分3.0g	688Kcal 塩分2.7g	687Kcal 塩分2.6g	687Kcal 塩分2.6g
15 ● 鯖の西京焼 ● 鶏肉ときのこのトマトソース ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐 ● フルーツ 青玄米	16 ● 鯖の和風あんかけ ● 厚揚げポーク ● ブロッコリーのおかか和え ● 紅白なます ● きんぴられんこん ● フルーツ 十六穀ごはん	17 ● 鶏肉のさっぱり塩麹炒め ● 豆腐のそぼろあん ● さつま芋サラダ ● いんげん胡麻和え ● 里芋つくね煮 ● フルーツ	18 ● 秋刀魚のおかか煮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● ほうれん草浸し ● 赤色野菜のナムル ● きんぴらごぼう ● フルーツ 梅らすごはん	19 ● タラの蒲焼 ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● ほうれん草胡麻和え ● 大根煮 ● フルーツ 青玄米	20 ● 鯖の塩麹焼き ● 牛肉柚子胡椒炒め ● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 切干大根煮 ● フルーツ
677Kcal 塩分2.9g	621Kcal 塩分2.9g	664Kcal 塩分1.9g	675Kcal 塩分3.5g	688Kcal 塩分2.7g	699Kcal 塩分3.0g
22 ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● 豚肉とイカの塩炒め ● にんじんしりしり ● キャベツとじゃこのあっさり和え ● ひとくちがんと煮 ● フルーツ 青玄米	23 ● 秋刀魚のおかか煮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● ほうれん草浸し ● 赤色野菜のナムル ● きんぴらごぼう ● フルーツ 十六穀ごはん	24 ● 鯖の西京焼 ● 鶏肉ときのこのトマトソース ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐 ● フルーツ	25 ● 鶏肉のさっぱり塩麹炒め ● 豆腐のそぼろあん ● さつま芋サラダ ● いんげん胡麻和え ● 里芋つくね煮 ● フルーツ 梅らすごはん	26 ● 鯖の和風あんかけ ● 厚揚げポーク ● ブロッコリーのおかか和え ● 紅白なます ● きんぴられんこん ● フルーツ 青玄米	27 ● タラの蒲焼 ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● ほうれん草胡麻和え ● 大根煮 ● フルーツ
682Kcal 塩分2.6g	682Kcal 塩分2.9g	677Kcal 塩分2.9g	648Kcal 塩分3.3g	601Kcal 塩分2.9g	688Kcal 塩分2.7g
29 ● 鯖の塩麹焼き ● 牛肉柚子胡椒炒め ● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 切干大根煮 ● フルーツ 青玄米	30 ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● 豚肉とイカの塩炒め ● にんじんしりしり ● キャベツとじゃこのあっさり和え ● ひとくちがんと煮 ● フルーツ 十六穀ごはん	31 ● 秋刀魚のおかか煮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● ほうれん草浸し ● 赤色野菜のナムル ● きんぴらごぼう ● フルーツ	ハロウィンといえばジャック・オ・ランタン! かぼちゃ! 「ジャック・オ・ランタン」といえば大きなかぼちゃをくり抜いて作るのが一般的ですね。もともとはかぼちゃで作るものではなく、「カボ」をくり抜いて作るものだったんです! ハロウィンがアメリカに伝わった際にアメリカではカブが手に入りやすかったことから簡単に手に入るかぼちゃが使われるようになりました。その後、アメリカから日本に伝わった為、日本でも「ジャック・オ・ランタン」といえば「かぼちゃ」のイメージになっています。		
696Kcal 塩分3.0g	707Kcal 塩分2.6g	682Kcal 塩分2.2g			

ボリュームたっぷり☆
別メニュー
あります!

☆肉炒め弁当
460円 856kcal

☆豚カツ弁当
460円 952Kcal

☆カツ玉丼
430円 954Kcal

☆とり玉丼
430円 879Kcal

☆鶏唐コンビ弁当
490円 1008Kcal

☆カレーライス
430円 633Kcal

☆750円弁当

前日までにご注文下さい



■お米は滋養県産環境こだわり米コシヒカリを使用。
■食材の都合によりメニューの一部を変更させていただく場合があります。ご了承下さい。

■食品衛生上、涼しい場所に保管の上、消費期限内にお召し上がりください。
■エコマーク認定商品の容器を使用しています。

